

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ.

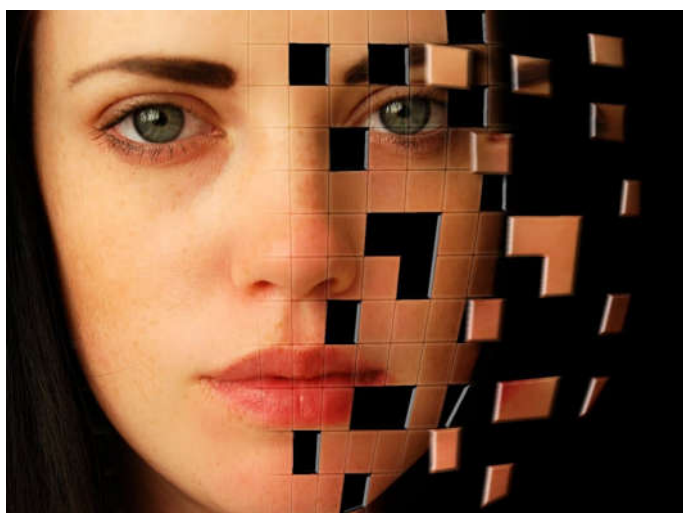
### МОЖНО ЛИ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Психологическая нагрузка в современной жизни очень велика. Педагогическая деятельность насыщена различными эмоционально напряженными ситуациями. После такого воздействия напряженных факторов у человека возникает снижение работоспособности, подавленность, разбитость. В отдельных случаях эмоциональная напряженность может достигнуть критического момента, результатом которого может стать нервный срыв, потеря самообладания и самоконтроля. Внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение, негативно сказывается на здоровье.

Трудовая деятельность - это неотъемлемая часть нашей жизни, ведь большинство из нас ежедневно проводит на работе 6-12 часов.

Неудивительно, что рано или поздно каждый педагог может столкнуться с **профессиональной деформацией** - изменением качеств личности, которые наступают под влиянием длительных занятий профессиональной деятельности. Ведь каждая профессия накладывает на человека свой отпечаток. Если профессиональные изменения расцениваются как негативные, то есть нарушающие

целостность личности, снимающие ее адаптивность и устойчивость к ежедневным жизненным событиям, то их следует рассматривать как профессиональные деструкции или деформации.



У «заболевшего» профессиональной деформацией педагога появляется *авторитарность*, выражающаяся в снижении самоанализа и самоконтроля. Также дает о себе знать и *демонстративность*, которая снижает качество педагогической деятельности и становится средством самоутверждения. *Педагогическая агрессия* проявляется во враждебном отношении к непослушным и неуспевающим детям, когда педагог зачастую не может себя держать в приемлемых рамках поведения. Приходя домой, такой педагог нередко начинает оценивать и действия близких людей, раздражаясь из-за любой ошибки, допущенной родными.

Может ощущаться *эмоциональное истощение* характеризующееся чувствами эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

### **В чем искать спасение**

В список качеств, помогающих специалисту справиться с профессиональной деформацией, входят:

- ✓ отличное здоровье
- ✓ сознательная и регулярная забота о своем физическом состоянии,
- ✓ уверенность в своих способностях, возможностях
- ✓ опыт успешного преодоления стрессов,
- ✓ умение быстро меняться при необходимости
- ✓ чутко реагировать на настроения в коллективе.

*Кроме того, важны открытость, общительность, самостоятельность и стремление опираться на собственные силы, а также способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и в отношении коллег.*

Некоторые признаки и явления профессиональной деформации, вредные стереотипы, шаблоны поведения и оценки можно предупреждать путем их осознания, делая их видимыми в ходе различных обсуждений и бесед с психологом или теми людьми, которым вы доверяете.

### Что можно сделать?

Важно иметь увлечения помимо работы (хобби, семья, друзья) и уделять им достаточно времени. Занимаясь не связанной с профессией деятельностью, мы используем другие характеристики своей личности, как бы выравнивая свое развитие.



Личные отношения, близость, теплота помогают «отходить» от трудностей профессии, *отдыхать, получать поддержку.*

Важно также периодически переосмысливать свое положение в профессии и стремиться к профессиональному развитию. В любой профессии возникают периоды стабильности, но если вы застоитесь как специалист, профессиональная деформация возникнет гораздо быстрее. Опасна также и обратная ситуация – слишком быстрый подъем по карьерной лестнице не дает времени на адаптацию психики.

Необходимо научиться справляться с эмоциональной перегрузкой. Необходимо ежедневно снимать напряжение с помощью спорта, медитаций, музыки и т. п. Каждый человек знает, что подходит именно ему.

Главная задача — добиться полной релаксации. Данный принцип следует распространить на отдых как таковой: каждый выходной и каждый пятиминутный перерыв должны быть наполнены именно расслаблением.

Очень важно четко разделять личное и профессиональное пространства жизни.

Еще одна полезная рекомендация: необходимо делиться с окружающими, говорить о своих чувствах, проблемах, рассказывать об усталости и перенапряжении. Конечно, обсуждать это можно только с теми, кто захочет выслушать. Разговаривая с близкими можно разрядиться, и получить ответную реакцию и рассказы о их жизни, то есть дать возможность выговориться собеседнику. Одновременно получить и оказать поддержку.



Другими словами, человеку необходимо иметь помимо работы насыщенную и яркую жизнь, тогда и в профессиональном смысле он будет успешен.



## Упражнения для профилактики деформаций личности

### Упражнение «Релаксационное дыхание»

Цель: снятие мышечного напряжения в области таза и живота, что благотворно сказывается на психическом состоянии и способности противостоять стрессам.

Инструкция: Необходимо сесть прямо, чтобы макушка головы тянулась вверх, стопы ног на полу, или можно лечь, расслабив все тело. Положить руку на живот и подышать спокойно, ощутив, как при каждом вдохе живот поднимается, при выдохе – опускается. Дышать следует на счет с периодичностью 6 секунд. Вдох – 2 секунды, выдох 4 секунды.

Данное упражнение рекомендуется делать утром и вечером ежедневно в течение продолжительного времени. В этом случае достигается релаксационный и оздоровительный эффект.



### *Упражнение «Дневник благодарностей»*

Цель: создание позитивного отношения к самому себе и к своей деятельности.

Инструкция: ежедневно писать в тетрадь двадцать благодарностей самой себе, отвечая на вопрос: «За что я могу поблагодарить себя сегодня?» Это могут быть даже элементарные вещи. Например, встала с кровати, приготовила завтрак, с улыбкой проводила сына/ дочь в школу и т.п.



### *Упражнение «Сильные стороны»*

Цель: осознание сильных сторон личности, актуализация оптимизма.

Инструкция: разделите листочек на две равные части. Слева напишите свои слабые стороны личности. Например, ленивая, «витаю в облаках», агрессивная и т.д. Затем справа необходимо эти качества переделать в позитивные: ленивая – умею отдыхать; «витаю в облаках» - творческая с развитым воображением; агрессивная – полна сил для решения любого вопроса.

*Материал подготовил педагог-психолог М.Л.Рифель*